

第3次佐賀県健康プラン 概要版

2024 (R6) ～ 2035 (R17)

佐賀県では、「県民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を目指し、「第3次佐賀県健康プラン（佐賀県健康増進計画）」を策定しました。

本プランでは、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「糖尿病」「がん」などの分野において、55項目の具体的な目標を設定し、県民の健康寿命の延伸に向けて、より実効性のある取組を推進しています。

また、乳幼児期から青壮年期、高齢期といったライフステージごとの健康づくりに加え、胎児期から高齢期に至るまでの生涯を通じた「ライフコースアプローチ」の視点を取り入れ、「健康寿命の延伸」や「健康格差の縮小」を目指しています。

佐賀県の健康課題と背景

佐賀県民の健康課題

【健康寿命】

健康寿命は延びているものの、平均寿命も同様に延びており、両者の差は縮まっていません。

【メタボリックシンドロームと肥満】

メタボリックシンドロームおよびその予備群の割合は増加傾向にあり、肥満（BMI25以上）の割合も男女ともに増えています。

【糖尿病】

佐賀県は全国でも糖尿病及び糖尿病予備群の割合が高い状況にあります。2020年には、糖尿病の割合が全国ワースト2位、糖尿病予備群が全国ワースト3位という結果でした。

背景にある生活習慣の課題

●野菜の摂取不足

1日あたりの野菜摂取量は約240gで、目標の350gに達していません。

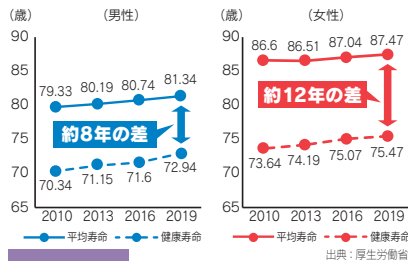
●食塩の過剰摂取

食塩摂取量は1日あたり12.8gと減少傾向にはあるものの、生活習慣病予防の目安である7g未満には達していません。

●運動不足（歩数の減少）

1日あたりの平均歩数は約5,600歩で、年々減少傾向にあります。

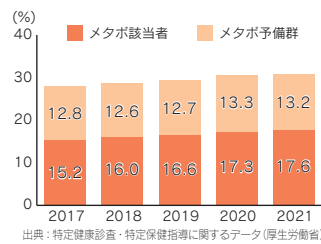
健康寿命と日常生活に制限のある期間



伸ばそう！健康寿命

平均寿命と健康寿命の間には依然として大きな差があります。

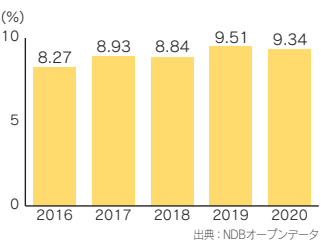
メタボ該当者と予備群の割合



めざそう！適正体重

20歳以上の約3人に1人がメタボリックシンドロームまたはその予備群に該当しており、男女ともに増加傾向にあります。

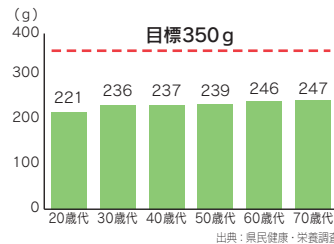
糖尿病の疑いが強い者の割合



生活習慣改善で合併症予防

糖尿病の管理指標であるHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）6.5%以上の人の割合は全国的に見ても高い水準が続いています。

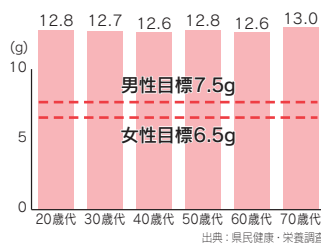
野菜摂取量



いただきますは野菜からまずは+1皿

全年代で、目標とされる野菜摂取量（1日350g）に達していません。

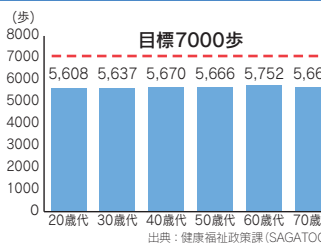
食塩摂取量



おいしく減塩

全年代で、食塩摂取量が「日本人の食事摂取基準（2025年版）」の目標値を上回っています。

歩数



歩こう。+1,000歩

歩数は男女ともに横ばいから減少傾向にあり目標の7,000歩に対して約1,500歩不足しています。